

ぼけんだより 1月

H30. 1 県立川口高校 保健室

年が明け、3学期が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、背中を丸めていませんか？！朝から食事をするように心がけ、体の中から温めて登校しましょう！



『教室の換気をしよう！』

11日（木）、学校薬剤師の永田先生が来校され、一部の教室で授業中の二酸化炭素（CO₂）濃度をはかりました。学校環境衛生の教室の空気の基本では、“二酸化炭素濃度は1,500ppm以下が望ましい”とされています。

	教室A換気扇使用	教室B換気なし
1限	1回目2,800 2回目3,000	1回目3,300 2回目4,000
2限	1回目3,400 2回目4,000	1回目3,800 2回目5,000
3限	1回目3,500 2回目4,800	1回目4,800 2回目2,000

基準値を上回っていました！



暖房使用で閉め切った教室では、二酸化炭素濃度が上がってしまい

- ▼頭がぼーっとする
- ▼頭が痛くなる
- ▼集中力が下がる
- ▼気持ちが悪くなる
- ▼眠くなる

などの不快な症状が出やすくなります。また、インフルエンザなどの感染症も増えてしまいます。

空気を入れ替えよう！

- 窓を対角線上にあける
- 休み時間に窓やドアを大きくあける



『もしやけどをしてしまったら』

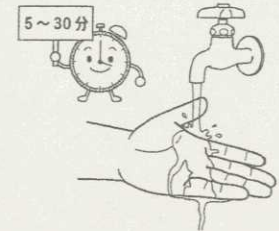
低温でも油断しないで！

やけどをしたときのルール

広さに関係なく
すぐに流水で冷やす



冷やす時間は
5〜30分



服は無理に脱がず、
冷やすことを優先する



低体温を招くため
氷水を使わない



冷やしくい箇所は
ぬれたタオルを使う



その他の注意点

- ・水ぶくれはつぶさない
- ・症状の悪化や医師の診断を妨げる恐れがあるので、アロエやみそを塗らない
- ・冷やしても痛みが続いたら医師の診察を受ける

*スポーツ振興センターの医療費請求手続きについて

学校管理下（登下校中や授業中、部活動中など）でのけがなどで医療機関にかかった場合、手続きにより給付金が出ます（※規定があります）が、何もしないとおりません。保健室に申し出て、本人・保護者・医療機関等で記入してもらう用紙を受け取り、作成されたものを保健室に提出します。

※3年生でも時効に間に合えばまだ出せます。

※時効は2年ですが、手続きの期間も必要になるため、余裕をもって提出を。※支給期間は初診から最長10年間です。卒業後も継続分があれば保健室まで提出してください。